

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №5
«Спортивная борьба» городского округа Тольятти

УТВЕРЖДАЮ

к использованию в

образовательном процессе

Директор МБУДО СДЮСШОР №5
«Спортивная борьба»

В.А. Капралов



« _____ » 2015 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Спортивная борьба (греко-римская борьба)

Программа разработана в соответствии
с Федеральными государственными требованиями

срок реализации 10 лет

Программа принята на педагогическом совете

Протокол № 4 от «10» мая 2015 г.

г. Тольятти, 2015 год

1. Пояснительная записка

Спортивная борьба представляет собой единоборство двух невооруженных спортсменов с использованием набора определенных приемов. Борьба, как и все другие виды спорта, подчинена правилам, которые определяют «закон игры» и практику поединка. Цель ее - положить на лопатки (туше) противника или победить по очкам. Правила применяются во всех стилях современной борьбы под контролем FILA.

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА - европейский вид единоборства, в котором спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками. Занятия греко-римской борьбой являются совершенным инструментом для развития силы (динамической и статической), координации и скорости в движениях, позволяют обучить владению своим телом при этом гармонично воздействовать на мышцы занимающихся. Методика обучения требует комплексного развития таких физических качеств, как: сила и гибкость, сила и скорость, сила и выносливость. Тренировочный процесс предполагает воспитание волевых качеств спортсмена: целеустремленность, терпение, выдержка.

Дополнительная предпрофессиональная программа «Греко-римская борьба» в области физической культуры и спорта для детей разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной борьбе к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы с 10 лет. Срок обучения по программе - 10 лет. Возможна реализация программы в сокращенные сроки.

Программа «Греко-римская борьба» учитывает особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта: построение учебно-тренировочного процесса в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преобладание технической, тактической, физической, психической подготовки в многолетнем аспекте занятий; повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости; использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

В Программе представлены: примерный учебный план, планы-графики тренировочного процесса на этапах (периодах) обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки, схемы отдельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. Определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки продолжительностью:

- этап начальной подготовки – 2-3 года;
- тренировочный этап (начальной спортивной специализации) – 2 года;

- тренировочный этап (период углубленной специализации) – 2-3 года;

- этап совершенствования спортивного мастерства – 2 года.

Прием детей на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе проводится на основании результатов индивидуального отбора. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения данной образовательной программы. Для зачисления в группы на этап начальной подготовки, тренировочный этап поступающие проходят тестирование по нормативам общей физической и специальной физической подготовки. На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные и прошедшие обучение на тренировочном этапе (углубленной специализации).

Требования к наполняемости групп и максимальный объем тренировочной нагрузки обучающихся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта регулируются Министерством спорта Российской Федерации в связи со спецификой и особенностями организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта:

Этап подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Объем тренировочной нагрузки в неделю (час.)
Начальной подготовки (НП)	первый год (НП-1)	15	25	6
	второй год (НП-2)	14	20	8
	третий год (НП-3)			
Тренировочный этап (спортивной специализации) (УТ)	первый год (Т-1) (начальная специализация)	12	14	10
	второй год (Т-2) (начальная специализация)	12	14	12
	третий год (Т-3) (углубленная специализация)	10	12	14
	четвертый год (Т-4) (углубленная специализация)	8	12	16
	пятый год (Т-5) (углубленная специализация)	8	10	18
Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	1 год	2	10	24
	2 год	1	8	24

2. Учебный план Программы

Примерный учебный план программы рассчитан на 42 недели в году. В разделах учебного плана отражены виды подготовки борцов в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности по греко-римской борьбе. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание теории и методики физической культуры и спорта; приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области общей и специальной физической подготовки; в области освоения других видов спорта и подвижных игр; в области технико-тактической и психической подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, самостоятельная работа обучающихся, работа по индивидуальным планам на этапе спортивного совершенствования, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Образовательный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, с увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. В группах начальной подготовки удельный вес ОФП и СФП ниже на 50%; в учебно-тренировочных группах объем СФП и ТТП и соревновательной подготовки увеличивается в 2 раза. Решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Каждому этапу подготовки характерны свои специфические задачи:

Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Тренировочный этап (начальной специализации) – улучшение состояния здоровья, физическое развитие и повышение уровня физической подготовленности, спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей; подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы.

Тренировочный этап (углубленной специализации) – обеспечение дальнейшего повышения уровня функциональной подготовленности, выполнение разрядных требований; совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревновательного в избранном виде спорта; подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства – на этап зачисляются спортсмены-разрядники, выполнившие нормативы на присвоение звания кандидата в мастера спорта; специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд субъектов Российской Федерации, Российской Федерации.

Примерный учебный план программы «Греко-римская борьба»
на этапах (периодах) подготовки (в часах)

№	Этап подготовки	Начальная подготовка		Тренировочный этап					Совершенствование спортивного мастерства	
		НП-1	НП-2-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-1	ССМ-2
1	Теория и методика физической культуры и спорта	10	14	20	26	35	40	42	52	50
2	Общая и специальная физическая подготовка	52	58	90	112	136	150	172	250	252
3	Избранный вид спорта: Греко-римская борьба	120	172	188	230	276	312	350	460	460
4	Другие виды спорта и подвижные игры	16	24	26	32	38	40	45	50	50
5	Технико-тактическая подготовка и психологическая подготовка	34	38	52	44	51	65	75	112	112
6	Самостоятельная работа спортсменов	8	8	10	12	18	21	21	28	28
7	Инструкторская и судейская практика	—	2	6	6	8	10	15	18	18
8	Приемные и переводные испытания	8	8	10	14	6	6	6	6	6
9	Восстановительные мероприятия (релаксация, водно-тепловые процедуры, массаж)	—	8	12	20	12	20	22	24	24
10	Врачебный и медицинский контроль	4	4	6	8	8	8	8	8	8
11	Общее кол-во часов в год	252	336	420	504	588	672	756	1008	1008

3. Методическая часть

3.1. Содержание и методика работы по этапам подготовки

Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки борцов и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов; Планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям; при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается; В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики спортивной борьбы и опираться на передовой опыт практики; При этом необходимо рассматривать процесс планирования в двух аспектах: статическом и динамическом.

Статический аспект: планирования предусматривает оптимальные соотношения для различных видов физического воспитания между отдельными сторонами подготовки на относительно длительный период занятий (годовой цикл тренировки, учебный год); между отдельными видами физических упражнений; между общефизической, и специальной подготовкой; между силовой подготовкой и воспитанием выносливости.

Динамический аспект заключается в оптимальном распределении во времени отдельных разделов тренировки в более короткий период подготовки (этап, недельный микроцикл, отдельное тренировочное занятие).

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы. На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по греко-римской борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике спортивной борьбы относительно редко, главным образом, на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

Занятия в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах спортивного совершенствования - индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и врачом и утверждаются педагогическим советом спортивной школы.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по борьбе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность. Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

3.1.1. Организация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки

Организация учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 40, 80 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

обязательный комплекс упражнений (в разминке) - 2-5 мин;

элементы акробатики - 6-10 мин;

освоение захватов - 6-10 мин

игры в касания - 4-7 мин;

упражнения на мосту - 6-15 мин.

Оставшееся время занятия может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы - оценочных приемов в стойке и партере в пропорции:

Примерное распределение учебного времени на занятиях по спортивной борьбе

Тренировочное задание	Стойка	Партер
40 мин	14-15 мин	5-6 мин
80 мин	38-50 мин	12-16 мин
120 мин	70-83 мин	24-27 мин

Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах начальной подготовки (первые 2 года), а также в переходном и в подготовительном периодах подготовки (тренировочного этапа и на этапе совершенствования спортивного мастерства). Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. Освоение других видов спорта, подвижные игры, игровые комплексы с элементами борьбы позволят подготовить подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «увидеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивно образу жизни. В данном случае речь идет о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказаны занятия борьбой. В связи с тенденцией к многократным занятиям в неделю (постепенно увеличивающимся с годами обучения), возникает необходимость сокращения времени проведения одного занятия без утраты эффективности его воздействия. Эта проблема разрешима путем увеличения плотности занятия при физиологически оправданных нормах тренировочной нагрузки и соответствующем подборе игровых комплексов и тренировочных заданий.

Специфика выполнения предлагаемых упражнений позволяет проводить занятия в группах начальной подготовки по часу ежедневно с достаточно высоким обучающим тренирующим эффектом. Это оправдано с позиции возрастных особенностей психики детей и подростков и рационального распределения их свободного времени, формирования устойчивого интереса к систематическим тренировкам, приспособления к специфике спортивного образа жизни. Такой подход к организации учебных занятий требует серьезно отнестись к разработке схем домашних заданий первой (утренней) и других самостоятельных тренировок юных борцов. Все специальные упражнения борца классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований в целом, социально-психической адаптации к тренировочной, соревновательной деятельности.

3.1.2. Организация тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной начальной специализации)

Преимущество программного материала по годам обучения смежных учебных группах, необходимость его усвоения и повторяемость позволяют представить содержание тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах в двух блоках: для учащихся 1-2 годов обучения (начальной специализации) и 3-4 годов обучения

(углубленной специализации). Такой вариант распределения учебного материала позволяет тренеру включать в тренировку для более способных и подготовленных спортсменов более сложные задачи. Особенности организационно-методического построения каждого года обучения по месяцам отражены в планах –схемах годового цикла подготовки (начальной специализации). Годичный цикл включает в себя следующие этапы: общеподготовительный (ОПЭ), специально-подготовительный (СПЭ), контрольно-подготовительный (КПЭ), этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС), соревновательный этап (СЭ), восстановительно-разгрузочный (ВРЭ). Не исключая вариантов построения тренировочных занятий обязательно в практические занятия на ковре необходимо включать следующие средства подготовки:

1. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-связочного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращению травм.
2. Игры (6-8 мин) для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.
3. Тренировочные задания, связанные с атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате.
4. Тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка) приемами (6-8 мин).
5. Тренировочные задания по решению захватов дебютами (6-8 мин)

Игровые комплексы и спортивные игры (регби, футбол, баскетбол, волейбол, лапта), игровые задания которых предусматривают поочередное решение поставленных задач, умение точно и своевременно выполнять задания и правила. Другие виды спорта (плавание, спортивная гимнастика) развивают специфические физические качества в греко-римской борьбе: быстрота, сила, выносливость, ловкость.

Задания по осуществлению или решению захватов выполняются как в стойке, так и партере. В Приложении представлены варианты тренировочных занятий в недельных микроциклах разных периодов подготовки.

3.1.3. Организация и планирование тренировочного процесса на тренировочный этапе (углубленной спортивной специализации)

Схема годового цикла подготовки представлена в таблице. Примерная схема распределения занятий в недельных микроциклах и недельных микроциклов для различных этапов подготовки. Учебный материал включает: специальные упражнения, специализированные игровые комплексы, элементы техники и тактики классической борьбы в стойке и партере, тренировочные задания по решению эпизодов поединка. Со временем изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов. Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляется посредством схваток (учебных, тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных). Игры и игровые комплексы в УТ группах видоизменяются и используются преимущественно в форме тренировочных заданий. Задания представлены в таблицах в Приложении.

3.1.4. Организация тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования

Подготовка спортивного резерва по греко-римской борьбе в группах спортивного совершенствования необходимо учитывает тенденции развития вида спорта:

- _ интенсификация тренировочного процесса, вызванная требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности борцов в схватках;

- _ стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с высокой амплитудой;

- _ поиск более эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;

- _ повышение удельного веса высокоинтенсивной работы на ковре до 50%. При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления (как педагогических, так и медико-биологических) и научно-методического обеспечения.

Совершенствование технико-тактического мастерства в группах спортивного совершенствования осуществляется по индивидуальным планам.

Логическая схема составления индивидуальных планов состоит в следующем:

- Оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена;
- Сопоставление его данных с параметрами модели чемпиона в данной весовой категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки борца;
- Формулировка задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению наиболее важных слабых звеньев подготовки;
- Выбор средств повышения специальной работоспособности борца за счет преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости на каждом этапе подготовки.

Для планомерной и полноценной подготовки ближайшего резерва по греко-римской борьбе в группах спортивного совершенствования предлагается структура годичного цикла подготовки, недельных циклов подготовки на местах и в условиях учебно-тренировочных сборов. В таблицах Приложение № представлены варианты распределения тренировочных занятий в недельных микроциклах.

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивной борьбой, мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению:

- обучающиеся занимаются в спортивном зале с ковровым покрытием для борьбы, в спортивной форме;
- входить в спортзал можно по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем;

- проверить правильность укладки ковра (все маты должны плотно прилегать друг к другу, все края у ковра должны быть зафиксированы);
- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;
- при разучивании бросков и других упражнений на ковре одновременно должно быть не более 4-х пар;
- при разучивании приемов, броски проводить в направлении от центра ковра к краю;
- при всех бросках, атакующий использует приемы самостраховки, не выставляет для опоры прямые руки;
- за 10-15 мин до тренировочной схватки сделать интенсивную разминку: лучезапястные, голеностопные суставы, мышцы спины, шеи, ушные раковины;
- во время тренировки по свистку тренера-преподавателя все обязаны прекратить борьбу;
- спарринг проводится только между борцами одинаковой физико-технической подготовленности, весовой категории и этапа обучения;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтоб не было столкновений;
- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменов, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по спортивной борьбе;
- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, спортивных и спортивно-оздоровительных мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию;
- при проведении занятий с обучающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель;
- при объединении в расписании занятий в одну группу обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек;
- при объединении в расписании в одну группу обучающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки, максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

Спортивные и спортивно-оздоровительные мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Тренировочный процесс, спортивные и спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации,

направленности, содержанию учебного материала. Основной формой являются тренировочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программного материала, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся *и не может превышать:*

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (спортивной специализации)- 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства- 4 часов.

При определении основных параметров тренировочных нагрузок необходимо учитывать специфику избранного вида спорта, передовой опыт теории и практики спортивной борьбы, данные научных исследований в области теории и методики спортивной борьбы, состояние занимающихся и их спортивную классификацию.

Все параметры тренировочных нагрузок подразделяют на следующие основные группы:

- параметры величины (объем и интенсивность);
- параметры специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- параметры направленности (аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробные гликолитические, анаэробно-алактатные и анаболические нагрузки);
- параметры координационной сложности.

Перечисленные параметры тренировочных нагрузок позволяют достаточно полно оценить количественную и качественную меры воздействия каждого физического упражнения на организм занимающихся. Вся сложность этой операции состоит лишь в выборе оптимальных параметров тренировочных нагрузок для конкретного контингента занимающихся. Главное внимание следует уделять параметрам величины нагрузок, т.к. неправильный выбор объема и интенсивности воздействия может привести к явлениям перенапряжения. Физическая нагрузка, являясь фактором внешней сферы, оказывает на организм занимающегося определенные воздействия, которые проявляются прежде всего в изменении гомеостаза внутренней среды организма. Однако допустимый диапазон этих изменений весьма невелик. Поэтому в процессе выполнения запланированных параметров нагрузок необходимо уделять самое пристальное внимание медицинскому и врачебному контролю за состоянием занимающихся. Наиболее ответственной операцией планирования является распределение тренировочных нагрузок во времени. От правильного осуществления этой операции зависит в целом успех всей работы по подготовке борцов. Степень детализации и конкретизации в распределении тренировочных нагрузок зависит от длительности этапа, на который составляется план. Распределение тренировочных нагрузок:

- по специализированности, т.е. по соотношению специфических и неспецифических средств подготовки;
- по направленности, т.е. по распределению в определенной последовательности аэробных, анаэробных, анаболических и смешанных нагрузок;
- по величине и координационной сложности, т.е. в определенном чередовании нагрузок и отдыха, сложно координированных и относительно простых упражнений и т.п.

Оптимальное распределение нагрузок, которое позволит добиться наилучших результатов, во многом зависит от того, насколько будут учтены при этом общие и специфические закономерности спортивной тренировки.

4. Система контроля и зачетные требования Программы

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3. в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

5. в области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения обучающимися Программы

Показателями освоения образовательной программы по виду спорта в полном объеме являются выполнение обучающимися комплексных контрольно-переводных нормативов (КПН) согласно этапам многолетней подготовки. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения, с учетом возрастных и половых особенностей. Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап (период) подготовки.

4.1.1. Определение уровня физической подготовленности и двигательных способностей обучающихся

Мониторинг обученности путем тестирования развития общих и специальных физических качеств. Это различные виды бега, прыжки в длину или высоту, отжимания и подтягивания, а также специальные задания, отражающие общую и специальную подготовку. Уровень физической подготовленности и двигательных способностей оценивается по трехуровневой шкале: «3» - зачетный уровень, «4» - хороший уровень, «5» - высокий уровень развития данных параметров. Подсчитывается *средний балл* испытуемого за выполнение всех заданий до сотых долей, что дает возможность дифференцировать индивидуальный уровень и динамику развития физических качеств занимающихся.

4.1.2. Определение уровня теоретической подготовленности обучающихся

Определение уровня теоретической подготовленности обучающихся осуществляется путем оценки теоретических знаний в области физической культуры и спорта, теории и методики физического воспитания; знаний основ врачебного контроля и самоконтроля, гигиены и закаливания; истории развития физической культуры и олимпийского движения. Результаты оцениваются тренером-преподавателем по зачетной системе + (зачет) и – (незачет).

4.1.3. Соревновательная и судейская практика

Спортивная деятельность обучающихся должна быть подкреплена выполнением разрядов в избранном виде спорта, согласно требованиям и нормам Единой Всероссийской спортивной классификации.

Для учебно-тренировочных групп свыше 2-х лет обучения предусматривается сдача зачета по инструкторской и судейской практике (организация и проведение соревнований) Основными условиями перевода учащихся на следующий год обучения является:

выполнение требований КПН по разделам 4.1.1 и 4.1.2 не ниже «3» баллов и выполнение спортивных разрядов и условий судейской практики в соответствии с этапом спортивной подготовки.

4.2. Переводные нормативы по технической подготовленности (для всех групп обучения)

4.2.1. Техника выполнения специальных упражнений

Забегания на мосту.

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы значительные смещения рук и головы при забегании, остановка при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;
- оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.

- оценка «5» - упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъем разгибом.

- оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

4.2.2. Выполнения технико – тактических действий

Выполнение приёмов, защит, и комбинаций в стойке и партере из всех групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций, из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) прием – защита – прием;

б) прием – контрприем –контрприем;

в) прием в стойке – прием в партере.

- оценка «5» - технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержание в финальной фазе;
- оценка «3» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

**Контрольно-переводные нормативы для групп
этапа начальной подготовки 2-го года обучения
греко-римская борьба**

№	Контрольные упражнения	НП-2 года обучения (11 лет) оценки		
		5	4	3
1	Бег на 60м (с)	10,4	10,6	10,8
2	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4	3	2
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	25	20	15
4	Поднимание ног и туловища за 10 сек. (кол. раз)	4	3	2
5	Забегание вокруг головы по 5 влево и по 5 вправо (сек)	4 б/у	3б/у	2б/у
6	Перевороты на мосту 10 раз (сек)	-	-	-
7	Подъем партнера захватом туловища сзади из положения лежа (раз)	6	5	4
8	Броски манекена мельницей, через спину, прогибом 10 бросков (сек)	45	43	40

**Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочных групп
тренировочного этапа (начальной специализации) 1-2 гг. обучения
греко-римская борьба**

№	Контрольные упражнения	Этапы подготовки					
		УТ-1 года обучения (12 лет) оценки			УТ-2 года обучения (13 лет)		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег на 60м (с)	10,2	10,3	10,6	9,8	9,9	10,0

	Бег на 100 м (с)	-	-	-	-	-	-
2	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	6	5	4	8	7	6
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	25	20	40	38	35
4	Поднимание ног и туловища за 10 сек. (кол. раз)	5	4	3	8	7	6
5	Забегание вокруг головы по 5 влево и по 5 вправо (сек)	26	27,5	28,5	18,5	19,5	20,0
6	Перевороты на мосту 10 раз (сек)	35	37	39	30	31	32
7	Подъем партнера захватом туловища сзади из положения лежа (раз)	8	7	6	10	9	8
8	Броски манекена мельницей, через спину, прогибом 10 бросков (сек)	30	35	40	-	-	-
	прогибом 15 бросков (сек)	54	55	56	52	53	54

**Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочных групп
тренировочного этапа (углубленной специализации) 3-5 гг. обучения
греко-римская борьба**

№	Контрольные упражнения	Этапы подготовки								
		УТ-3 года обучения (14 лет) оценки			УТ-4 года обучения (15 лет) оценки			УТ-5 года обучения (16 лет) оценки		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Бег 100 м	14,6	14,8	15,0	14,2	14,4	14,6	14	14,2	14,4
2	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	12	11	10	14	13	12	15	14	13
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	48	46	44	52	50	48	54	52	50
4	Поднимание ног и туловища за 10 сек. (кол. раз)	12	11	10	14	13	12	16	15	14
5	Забегание вокруг головы по 5 влево и по 5 вправо (сек)	16,0	16,5	17,0	15,0	15,3	15,5	14,5	14,8	15,0
6	Перевороты на мосту 10 раз (сек)	26	27	28	24	25	26	22	23	24
7	Подъем партнера захватом туловища сзади из положения лежа (раз)	12	11	10	13	12	11	14	13	12
8	Броски манекена мельницей, через спину, прогибом 15 бросков (сек)	50	51	52	48	49	50	46	47	48

**Контрольно-переводные нормативы для групп
этапа совершенствования спортивного мастерства 1-2 годов обучения
греко-римская борьба**

№	Контрольные упражнения	Этапы подготовки					
		ССМ-1 года обучения (17 лет) оценки			ССМ -2 года обучения (18 лет) оценки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	4,4	4,5	4,6	4,3	4,4	4,5
2	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	16	15	14	18	17	16
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	14	13	12	16	15	14
4	Поднимание ног и туловища за 10 сек. (кол. раз)	16	15	14	18	17	16
5	Забегание вокруг головы по 5 влево и по 5 вправо (сек)	14,5	14,8	15,0	14,1	14,3	14,4
6	Перевороты на мосту 10 раз (сек)	22	23	24	20	21	22
7	Подъем партнера захватом туловища сзади из положения лежа (раз)	14	13	12	15	14	13
8	Броски манекена мельницей, через спину, прогибом 15 бросков (сек)	46	47	48	44	45	46

5. Перечень информационного обеспечения Программы

5.1. Список использованной литературы:

1. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. физ. восп. пед. учеб. завед. - М.: Просвещение, 1993.
2. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. - М.: ФИС, 1978.
3. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. - М.: ФИС, 1978.
4. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры-единоборства. - Минск: Четыре четверти, 1998.
5. Ленц А.Н. Классическая борьба. - М.: ФИС, 1986.
6. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. - М.: ФИС, 1986.
7. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. - Красноярск: КПКУ, 1995.
8. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. - М.: ФСБР, 1997.
9. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособ. - Малаховка, 1999.
10. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. - М.: Советский спорт, 2010.
11. Сорокин Н.Н. Борьба классическая. - М.: ФИС, 1999.
12. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984.
13. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. - В 4-х кн. - М.: Советский спорт, 1997.
14. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001.
15. Матрос Д.Ш., Полев Д.М., Мельникова Н.Н. Управление качеством образования на основе новых информационных технологий и образовательного мониторинга. - М.: Пед. общ.-во России, 2001
16. Информационные технологии. / Б.Я. Советов, В.В. Цехановский. - М.: Изд-во «Высшая школа», 2003

5.2. Аудиовизуальные средства:

- Картотека образовательных электронных изданий. Общепедагогические информационные спецификации.
- Предметные информационные спецификации. Интернет как интерактивная среда публикации. Видеоматериалы соревнований по греко-римской борьбе.
- Использование образовательных ресурсов Интернет для формирования учебно-методической разработки по предмету. Программное обеспечение учебного процесса по физической культуре и спорту.

5.3. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе:

http://www.wrestrus.ru	Борьба	Греко- римская	Для подготовки к зачету по борьбе
http://www.sovsport.ru	Газета «Советский спорт»	Оперативные спортивные новости	Для подготовки к занятиям
http://www.58sport.ru/doc/fs_sb.pdf	Приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. N 145	"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба"	Для использования в работе